



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Ovnbagt hvid fisk med citronsauce og kartofler

Kartofler

400 g kartofler, medium

Grønt

½-1 stk broccoli
2 stk gulerødder

Ovnbagt sej

2 stk hvid fisk (har været frosset)

Citronsauce

1½ dl piskefløde
1 tsk honning
½-1 pose hønsebouillon
½ stk citron
1 spsk smør ^b
½ spsk mel* ^b
¾ dl vand ^b

Anret

½ stk citron
½-1 pk bredbladet persille

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 175°C.
2. **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
3. **Grønt:** Del broccoli i buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien og skær den i mindre tern. Kog med kartoflerne i 3 min. Skræl gulerødder, riv dem groft og læg dem i en skål.
4. **Ovnbagt sej:** Læg fisken på en bageplade med bagepapir og pensl dem med lidt olivenolie. Krydr med salt og peber og bag midt i ovnen i ca. 15 min.
5. **Citronsauce:** Smelt smør i en kasserolle. Rør mel i. Tilsæt vand lidt ad gangen under konstant omrøring til saucen er lind. Tilsæt piskefløde, honning, bouillon og riv skallen af citron i. Kog saucen i 4 min. Tilsmag med salt og peber samt ½ spsk citronsaft.
6. **Anret:** Skær resten af citronen i både. Skyl persillen og hak den groft. Strø persille over saucen og servér den til den ovnbagte fisk med kartofler, broccoli, revet gulerod og citronbåde.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

* Du kan udskifte inarediensen med et alleraivenligt alternativ